

جدول کالری مواد غذایی برای رژیم لاغری (کاملترین PDF) - برای ورود به صفحه این مطلب سایت کلیک کنید



اگر قصد دارید وزن کم کنید، ممکن است وسوسه شوید کالری‌ها را کاهش دهید، اما خوردن غذای خیلی کم می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد رژیم غذایی با کمتر از ۱۰۰۰ کالری در روز به طور کلی قادر به تأمین تغذیه متعادل مورد نیاز بدن نیست و می‌تواند منجر به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی شود که با مشکلات جدی سلامتی مرتبط است.

علاوه بر این، خوردن کالری بسیار کمتر از نیاز بدن باعث می‌شود بدن از بافت‌های عضلانی و اعضای خود به عنوان سوخت استفاده کند. و هرچه توده عضلانی کمتری داشته باشید، سرعت متابولیسم بدن کاهش می‌یابد، که این وضعیت برای کاهش وزن ایده‌آل نیست.

بنابراین، به جای محدود کردن مصرف کالری، تمرکز خود را بر تغذیه سالم‌تر بدن قرار دهید - این استراتژی مؤثرتری برای کاهش وزن است. اما با این وجود ما در این متن سعی می‌کنیم این موضوع را مفصل‌تر مورد بررسی قرار دهیم. همچنین در این مطلب کالری مواد غذایی به صورت پی‌دی‌اف در اختیار شما قرار داده ایم. به یاد داشته باشید که رژیم یک بحث پزشکی است و برای کاهش وزن و رسیدن به وزن دلخواه بهترین و سالم‌ترین راه مراجعه به پزشک تغذیه و ورزش می‌باشد.

کالری چیست

هر بار که برای خوردن غذا یا نوشیدن می‌نشینید، هر کدام از آنها انرژی ذخیره شده‌ای در پیوندهای شیمیایی خود دارند. وقتی این مواد وارد بدن می‌شوند، از طریق فرآیند متابولیسم تجزیه شده و انرژی آزاد می‌شود. این

انرژی توسط سلول‌های بدن برای انجام عملکردهای حیاتی و روزمره استفاده می‌شود. برای اندازه‌گیری انرژی دریافتی از غذا و نوشیدنی، از واحدی به نام کالری استفاده می‌کنیم. به عبارت ساده، کالری واحدی برای اندازه‌گیری انرژی است.

ممکن است ندانید که اصطلاح کالری در علم به میزان انرژی لازم برای افزایش دمای ۱ گرم آب به اندازه ۱ درجه سانتی‌گراد گفته می‌شود. اما وقتی درباره میزان انرژی موجود در غذاها و نوشیدنی‌ها صحبت می‌کنیم، در واقع به کیلوکالری یا ۱۰۰۰ کالری اشاره داریم. از آنجا که مقدار انرژی در مواد غذایی زیاد است، استفاده از واحد کیلوکالری مناسب‌تر است. مثلاً گفتن اینکه یک موز متوسط ۱۰۵ کیلوکالری (۱۰۵۰۰۰ کالری) دارد، بسیار راحت‌تر است. در استفاده روزمره، ما به جای کیلوکالری، از کلمه کالری استفاده می‌کنیم. بنابراین، می‌گوییم یک موز ۱۰۵ کالری دارد.

تقریباً تمام مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم، دارای کالری هستند. این کالری‌ها از سه منبع اصلی تامین می‌شوند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها.

کالری درشت‌مغذی‌ها به ازای هر گرم:

کربوهیدرات‌ها: ۴ کالری

چربی‌ها: ۹ کالری

پروتئین‌ها: ۴ کالری

برای درک بهتر میزان کالری دریافتی و اهمیت آن در رژیم غذایی خود، توجه به این منابع انرژی ضروری است.

کالری مورد نیاز در روز و عوامل موثر بر آن

بر اساس دستورالعمل‌های تغذیه‌ای ۲۰۲۰-۲۰۲۵ ایالات متحده، میزان کالری مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال (۱۹ تا ۵۹ سال) بین ۱۶۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلوکالری متغیر است. به‌طور خاص، زنان بزرگسال به حدود ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کیلوکالری و مردان بزرگسال به ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز نیاز دارند. از کل کالری مصرفی، ۴۵٪ تا ۶۵٪ باید از کربوهیدرات‌ها، ۲۰٪ تا ۳۵٪ از چربی‌ها و ۱۰٪ تا ۳۵٪ از پروتئین تأمین شود. برای تعیین نیازهای کالری فردی، مهم است که عوامل زیر را در نظر بگیرید.



عملکردهای پایه متابولیکی

بدن شما برای انجام عملکردهای متابولیکی ضروری که زندگی را حفظ می‌کنند، به حداقل میزان کالری نیاز دارد. این عملکردها شامل تنفس، گردش خون، تولید سلول‌ها، سنتز پروتئین، پردازش مواد مغذی و انتقال یون‌ها است. حداقل تعداد کالری مورد نیاز برای تأمین این فعالیت‌ها به نرخ متابولیکی پایه (BMR) اشاره دارد. حدود ۶۰٪ تا ۷۵٪ از کل انرژی مصرفی بدن را تشکیل می‌دهد. طبق مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۹ در دایرةالمعارف شناخت و رفتار حیوانات منتشر شده است، عوامل مختلفی بر BMR تأثیر می‌گذارند، از جمله سن، قد، وزن، اندازه و ترکیب بدن، دمای بدن، جنسیت و وضعیت هورمونی. به همین دلیل، نیازهای کالری برای هر فرد منحصر به فرد است.

ورزش

یکی دیگر از عوامل مهم مصرف انرژی، ورزش است. نیازهای کالری بسته به نوع، مدت، تعداد و شدت فعالیت بدنی متفاوت است. افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، باید انرژی کافی برای حفظ و تقویت توده عضلانی خود داشته باشند. افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، کالری را سریع‌تر می‌سوزانند. در مقابل، کسانی که فعالیت بدنی کمتری دارند و عضلات کمتری دارند، کالری کمتری می‌سوزانند. بنابراین، تمرینات تقویت عضلات می‌تواند به افزایش سرعت سوخت و ساز کالری کمک کند.

عوامل دیگر

مراحل مختلف زندگی نیز بر نیازهای کالری شما تأثیر می‌گذارد. در دوران بارداری، برای حمایت از رشد و تکامل جنین، انرژی بیشتری مورد نیاز است. طبق اعلام کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان، در سه ماهه دوم و سوم بارداری، نیاز به ۳۴۰ تا ۴۵۰ کالری اضافی روزانه وجود دارد. با این حال، در سال‌های پایانی زندگی، ممکن

است به دلیل کاهش فعالیت بدنی و توده عضلانی، نیازهای کالری کاهش یابد. بنابراین، حفظ توده عضلانی با افزایش سن اهمیت دارد. برخی از شرایط پزشکی نیز می‌توانند نیازهای کالری را افزایش یا کاهش دهند. حتی میکروبیوم روده شما می‌تواند بر تعداد کالری‌هایی که از غذا استخراج می‌کنید تأثیر بگذارد.

مراجعه به پزشک یا متخصص تغذیه بهترین راه برای شناسایی نیازهای کالری در هر مرحله از زندگی است.

جدول نیازهای کالری

این جدول نیازهای تخمینی کالری را بر اساس جنسیت و سن نشان می‌دهد. توجه داشته باشید که این اعداد فقط به عنوان یک مرجع هستند، زیرا متابولیسم هر فرد با دیگری متفاوت است، حتی اگر اندازه، جنسیت و سن یکسانی داشته باشند.

فعال	فعالیت متوسط	کم‌تحرک	سن (سال)	جنسیت (در زمان تولد)
۱,۰۰۰-۱,۴۰۰	۱,۰۰۰-۱,۴۰۰	۱,۰۰۰	۲-۳	کودک
۱,۴۰۰-۱,۸۰۰	۱,۴۰۰-۱,۶۰۰	۱,۲۰۰-۱,۴۰۰	۴-۸	زن
۱,۸۰۰-۲,۲۰۰	۱,۶۰۰-۲,۰۰۰	۱,۴۰۰-۱,۶۰۰	۹-۱۳	
۲,۴۰۰	۲,۰۰۰	۱,۸۰۰	۱۴-۱۸	
۲,۴۰۰	۲,۰۰۰-۲,۲۰۰	۱,۸۰۰-۲,۰۰۰	۱۹-۳۰	
۲,۲۰۰	۲,۰۰۰	۱,۸۰۰	۳۱-۵۰	
۲,۰۰۰-۲,۲۰۰	۱,۸۰۰	۱,۶۰۰	۵۱+	
۱,۶۰۰-۲,۰۰۰	۱,۴۰۰-۱,۶۰۰	۱,۲۰۰-۱,۴۰۰	۴-۸	مرد
۲,۰۰۰-۲,۶۰۰	۱,۸۰۰-۲,۲۰۰	۱,۶۰۰-۲,۰۰۰	۹-۱۳	
۲,۸۰۰-۳,۲۰۰	۲,۴۰۰-۲,۸۰۰	۲,۰۰۰-۲,۴۰۰	۱۴-۱۸	
۳,۰۰۰	۲,۶۰۰-۲,۸۰۰	۲,۴۰۰-۲,۶۰۰	۱۹-۳۰	
۲,۸۰۰-۳,۰۰۰	۲,۴۰۰-۲,۶۰۰	۲,۲۰۰-۲,۴۰۰	۳۱-۵۰	
۲,۴۰۰-۲,۸۰۰	۲,۲۰۰-۲,۴۰۰	۲,۰۰۰-۲,۲۰۰	۵۱+	

تعیین سطح فعالیت

برای تعیین سطح فعالیت خود می‌توانید از این راهنما استفاده کنید:

- **کم‌تحرک:** فقط فعالیت‌های سبک روزمره انجام می‌دهید.
- **فعالیت متوسط:** فعالیت‌های فیزیکی معادل پیاده‌روی ۱.۵ تا ۳ مایل در روز با سرعت ۳ تا ۴ مایل در ساعت، به علاوه فعالیت‌های سبک روزمره.
- **فعال:** فعالیت‌های فیزیکی معادل پیاده‌روی بیش از ۳ مایل در روز با سرعت ۳ تا ۴ مایل در ساعت، به علاوه فعالیت‌های سبک روزمره.

این جدول به شما کمک می‌کند تا نیازهای کالری روزانه خود را با توجه به سطح فعالیت و سبک زندگی‌تان تخمین بزنید.

همه منابع کالری به یک اندازه مفید نیستند، حتی اگر تعداد کالری مشابهی داشته باشند. هنگام بررسی کالری یک ماده غذایی، مهم است که محتوای کامل مواد مغذی آن را نیز ارزیابی کنید.

غذاهای پرکالری در مقابل غذاهای مغذی

غذاهایی که کالری بالایی دارند، معمولاً حاوی مقدار زیادی کالری در هر وعده هستند؛ اما برخی از آنها مواد مغذی کمی دارند. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، این غذاها اغلب سرشار از چربی‌های اشباع، قندهای افزوده و سدیم هستند. نمونه‌هایی از این غذاهای پرکالری و کم‌مغذی شامل شیرینی‌ها، کیک‌ها، آبنبات‌ها، نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای سرخ‌شده و گوشت‌های فرآوری‌شده هستند.

از طرف دیگر، غذاهای مغذی دارای سطوح بالایی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوشیمیایی‌ها هستند و ممکن است کالری کمتری داشته باشند. غذاهای مغذی شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، مغزها، دانه‌ها، محصولات لبنی، ماهی و گوشت بدون چربی فرآوری‌نشده هستند. این غذاها مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامتی را فراهم می‌کنند.

کلید ایجاد یک رژیم غذایی متعادل، انتخاب غذاهای مغذی و محدود کردن غذاهای پرکالری و کم‌مغذی، متناسب با نیازهای کالری شماست.

چگونه کالری دریافتی را کاهش دهیم

اگرچه کاهش تعداد کالری‌هایی که مصرف می‌کنید می‌تواند منجر به کاهش وزن مؤثر شود، اما قطع کالری بدون در نظر گرفتن اینکه چه غذایی مصرف می‌کنید، روشی پایدار برای کاهش وزن نیست.

در اینجا پنج استراتژی که ممکن است به کاهش وزن شما کمک کند، آورده شده است:

۱. مصرف پروتئین بیشتر

وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، پروتئین بسیار مهم است .



بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۰، افزایش مصرف پروتئین ممکن است به سیری و کاهش اشتها کمک کند. پروتئین همچنین می‌تواند به مقابله با هوس‌های غذایی کمک کند. طبق تحقیقات، میان‌وعده‌های پروتئینی باعث افزایش حس سیری و کاهش گرسنگی و اشتها می‌شوند.

علاوه بر ترویج کاهش وزن، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که حفظ یک رژیم غذایی با پروتئین بالا ممکن است از بازگشت وزن جلوگیری یا آن را کاهش دهد و به حفظ توده عضلانی کمک کند.

بنابراین، اگر به دنبال کاهش وزن پایدار و ماندگار هستید، سعی کنید مصرف پروتئین خود را با خوردن بیشتر تخم‌مرغ، گوشت، مرغ، توفو، آجیل، دانه‌ها یا حبوبات افزایش دهید.

۲. محدود کردن نوشیدنی‌های شیرین

تغییر دیگری که می‌توانید ایجاد کنید، محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر است، از جمله نوشابه‌ها، آبمیوه‌ها، شیر شکلات و سایر نوشیدنی‌هایی که حاوی شکر افزوده هستند. مغز شما کالری مایع را به همان روشی که کالری جامد را ثبت می‌کند، تشخیص نمی‌دهد، بنابراین این نوع کالری‌ها تأثیر کمتری بر احساس گرسنگی و سیری دارند.

همچنین، مطالعات مصرف نوشیدنی‌های شیرین را با افزایش خطر چاقی مرتبط می‌دانند. اثرات مضر شکر فراتر از افزایش وزن است. در واقع، شکر افزوده ممکن است به مشکلات سلامتی دیگر مانند بیماری‌های قلبی، مشکلات کبدی و دیابت نیز کمک کند.

۳. آب بیشتری بنوشید

یکی از کارهایی که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید، نوشیدن آب بیشتر است. آبرسانی کافی با بهبود سلامت مغز، مدیریت وزن و کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه مرتبط است.

همچنین، نوشیدن آب بلافاصله قبل از وعده‌های غذایی ممکن است گرسنگی را کاهش دهد و به شما کمک کند کالری کمتری مصرف کنید. نوشیدن آب بیشتر—به‌ویژه قبل از غذا—ممکن است به کاهش وزن شما کمک کند، به شرطی که با یک رژیم غذایی متعادل و مغذی همراه باشد.

۴. ورزش

تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های مقاومتی مانند وزنه‌برداری به حفظ عضلات کمک می‌کنند. این کار ممکن است تغییرات متابولیکی را در طول محدودیت طولانی‌مدت کالری به حداقل برساند.



تمرینات کاردیو مانند پیاده‌روی، شنا یا دویدن نیز برای افزایش کاهش وزن و حمایت از سلامت عمومی مهم هستند. علاوه بر این، ورزش دارای مزایای متعددی است که فراتر از کاهش وزن است، از جمله:

- افزایش طول عمر
- افزایش سطح انرژی
- بهبود سلامت روانی
- کاهش خطر بیماری‌های مزمن

۵. کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و غذاهای بسیار فرآوری‌شده

اصطلاح «کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده» به غلاتی اشاره دارد که سبوس و جوانه خود را از دست داده‌اند. این شامل محصولاتمانند نان سفید، پاستا، کراکر، برنج سفید، شکر و سایر شیرین‌کننده‌ها است.

غلات تصفیه‌شده معمولاً فاقد فیبر هستند که با کاهش اشتها و افزایش حس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند.

مصرف بیشتر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده ممکن است با تأثیر نامطلوب بر هورمون‌هایی که اشتها را تنظیم می‌کنند، مانند پپتید ۷۷، کاهش وزن را به تأخیر بیندازد. همچنین بهتر است از غذاهای بسیار فرآوری‌شده پرهیز کنید.

محاسبه میزان مصرف کالری برای کاهش وزن

برای شروع، ابتدا باید بدانید که روزانه چند کالری باید مصرف کنید. برای این کار، نیاز به محاسبه کالری‌های مورد نیاز برای حفظ وزن فعلی خود دارید. این کار نیاز به چند محاسبه ساده دارد.

ابتدا وزن فعلی خود را در عدد ۱۵ ضرب کنید. این تقریباً تعداد کالری مورد نیاز به ازای هر پوند از وزن بدن برای حفظ وزن فعلی شما در صورتی است که فعالیت بدنی متوسطی داشته باشید. فعالیت متوسط به معنی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه است، به شکل تمریناتی مانند پیاده‌روی سریع، بالا رفتن از پله‌ها، یا باغبانی فعال. مثلاً اگر زنی هستید که ۵ فوت و ۴ اینچ قد و ۱۵۵ پوند وزن دارید و نیاز دارید حدود ۱۵ پوند وزن کم کنید تا در محدوده وزن سالم قرار بگیرید، وزن خود را در ۱۵ ضرب کنید:

$15 \times 155 = 2,325$ کالری. این عدد نشان‌دهنده مقدار کالری روزانه‌ای است که برای حفظ وزن فعلی نیاز دارید (کالری‌های نگهداری وزن). برای کاهش وزن، باید مصرف کالری خود را به زیر این مقدار برسانید.

برای مثال، برای کاهش ۱ تا ۲ پوند در هفته - که کارشناسان آن را نرخ ایمن می‌دانند - باید بین ۵۰۰ تا ۱,۰۰۰ کالری کمتر از مقدار کالری نگهداری وزن خود مصرف کنید. اگر برای حفظ وزن خود روزانه ۲,۳۲۵ کالری نیاز دارید، باید کالری روزانه خود را به حدود ۱,۳۲۵ تا ۱,۸۲۵ کاهش دهید. اگر سبک زندگی بی‌تحركی دارید، باید فعالیت بدنی بیشتری را به روز خود اضافه کنید. برای کاهش حداقل یک پوند در هفته، سعی کنید در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهید و کالری مصرفی خود را حداقل ۵۰۰ کالری کاهش دهید.

با این حال، مصرف کالری روزانه نباید به زیر ۱,۲۰۰ کالری در زنان یا ۱,۵۰۰ کالری در مردان کاهش یابد، مگر تحت نظر یک متخصص سلامت. مصرف بیش از حد کم کالری می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند و بدن را از مواد مغذی ضروری محروم کند.

کالری مواد غذایی (گوشت، لبنیات، سبزیجات و..)

در زیر جدول کالری برخی از مواد غذایی برای ۱۰۰ گرم از آنها آورده شده است.

میوه‌ها

نام میوه	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
سیب	۴۳
زردآلو	۳۱
آووکادو	۱۷۱
موز	۸۱

تمشک	۲۱
گیلاس	۶۳
نارنگی	۴۱
نارگیل (تازه)	۳۵۱
خیار	۱۴
خرما (خشک)	۲۳۵
انجیر (تازه)	۴۳
گریپ فروت	۳۴
کیوی	۳۲
لیمو ترش	۱۹
انبه	۴۸

سبزیجات

نام سبزیجات	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
کنگر فرنگی	۱۸
مارچوبه	۲۵
جوانه لوبیا	۳۱
چغندر	۳۶
بروکلی	۳۴
کلم بروکسل	۴۲
کدو حلوائی	۳۶
کلم	۲۷
هویج	۳۴
گل کلم	۳۰
کرفس	۹
کاسنی	۱۱
ذرت	۵۴
کدو سبز	۱۶
لوبیای سبز	۲۴
تره فرنگی	۲۳
قارچ	۷
پیاز	۳۵
نخود فرنگی	۷۰
لفل دلمه‌ای قرمز	۲۱

سیب زمینی	۷۷
کدو تنبل	۱۳
ترپچه	۱۲
اسفناج	۲۵
شلغم	۲۳

حبوبات

نام حبوبات	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
لوبیا سفید	۹۶
نخود	۱۲۹
عدس	۹۶
لوبیا قرمز	۱۰۰

گوشت‌ها

نام گوشت	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
گوشت چرخ کرده گاو (کم چرب)	۱۶۹
سینه مرغ	۱۰۶
بال مرغ	۱۱۰
ران مرغ	۱۵۸
سینه اردک	۱۶۵
استیک بره	۱۵۵
جگر بره	۱۳۷
سوسیس (مرغ)	۱۷۵
سوسیس (بوقلمون)	۱۶۷
سوسیس (گوشت خوک)	۳۰۱
تخم بلدرچین	۱۵۸
بوقلمون (گوشت تیره)	۱۸۴
بوقلمون (گوشت سفید)	۱۰۴

ماهی‌ها

نام ماهی	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
----------	------------------------------

ماهی کاد	۸۰
خرچنگ	۱۵۵
ماهی هادوک	۷۵
شاه‌ماهی	۲۰۰
لابستر	۱۰۳
ماهی خال‌مخالی	۲۳۳
صدف	۱۰۴
صدف خوراکی	۶۵
میگو	۷۷
ماهی سالمون	۲۳۰
گوش‌ماهی	۱۱۸
ماهی مرکب	۸۱
ماهی قزل‌آلا	۱۴۸
تن (کنسرو شده در آب)	۹۹
استیک ماهی تن	۱۳۱

لبنیات و تخم‌مرغ

نام محصول لبنی و تخم‌مرغ	کالری در ۱۰۰ گرم (یا ۱۰۰ میلی‌لیتر) (کیلوکالری)
کره	۷۴۴
پنیر چدار	۴۱۶
خامه (پرچرب)	۴۵۸
پنیر خامه‌ای	۲۵۲
تخم‌مرغ	۱۳۱
روغن حیوانی	۸۷۸
شیر بز	۶۱
بستنی (وانیلی)	۱۸۹
کفیر	۵۶
شیر (کم‌چرب)	۳۴
شیر (پرچرب)	۶۳
شیر سویا	۳۳
ماست	۷۹
ماست کم‌چرب	۵۷

کربوهیدرات‌ها

نام غذاهای کربوهیدراتی	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
نان سفید	۲۷۵
نان سبوس‌دار	۲۱۷
تورتیلاي ذرت	۲۱۸
تورتیلاي آردی	۳۱۲
پاستای سفید	۳۵۳
پاستای گندم کامل	۲۶۶
کینوا (پخته)	۱۱۱
برنج قهوه‌ای	۱۳۱
برنج سفید	۱۱۷

روغن‌های پخت و پز

نام روغن پخت و پز	کالری در ۱۰۰ گرم (کیلوکالری)
روغن نارگیل	۸۹۹
روغن ذرت	۸۲۹
روغن زیتون	۸۲۳
روغن بادام‌زمینی	۸۲۱
روغن آفتابگردان	۸۲۷
روغن گیاهی	۸۲۵

نوشیدنی‌های غیرالکلی

نام نوشیدنی	کالری در ۱۰۰ میلی‌لیتر (کیلوکالری)
آب سیب	۴۳
قهوه (سیاه)	۲
قهوه (با شیر جو)	۱۶
قهوه (با شیر نیم‌چرب)	۱۶
قهوه (با شیر کم‌چرب)	۱۲
قهوه (با شیر کامل)	۲۲
نوشابه کولا	۴۲
نوشابه رژیمی	۰
لیموناد	۱۹
آب پرتقال	۴۰
چای (بدون شیر)	۲

چای (با شیر نیم‌چرب)	۱۶
چای (با شیر کم‌چرب)	۱۲
چای (با شیر کامل)	۲۲

چند نکته ساده برای کاهش وزن

علاوه بر کاهش کالری مصرفی، می‌توانید چندین گام برای کاهش وزن به شیوه‌ای پایدار و ماندگار بردارید:

- **خوردن آگاهانه را تمرین کنید:** خوردن آگاهانه می‌تواند به کاهش هوس‌های غذایی و ترویج کاهش وزن در طولانی‌مدت کمک کند.
- **میوه‌ها و سبزیجات بیشتری بخورید:** میوه‌ها و سبزیجات کالری کمی دارند اما فیبر بالایی دارند، که آن‌ها را برای کاهش وزن ایده‌آل می‌کند.
- **غذاهای مغذی را ذخیره کنید:** پیروی از یک رژیم غذایی کاهش وزن زمانی که آشپزخانه شما پر از غذاهای فرآوری شده است، بسیار چالش‌برانگیز است. مطمئن شوید که میان‌وعده‌ها و غذاهای سالم در دسترس دارید.
- **حمایت اجتماعی پیدا کنید:** مطالعات نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.
- **آماده‌سازی وعده‌های غذایی را امتحان کنید:** بسیاری از افراد دریافتند که آماده‌سازی وعده‌های غذایی از پیش، راهی مناسب برای خوردن سالم و صرفه‌جویی در زمان است.

معایب احتمالی شمارش کالری

شمارش کالری می‌تواند در کاهش وزن مفید باشد، اما توجه صرف به میزان کالری مصرفی کافی نیست. تغذیه سالم خیلی بیشتر از کم کردن عدد کالری‌هاست. بهتر است به جای تمرکز بر روی عدد کالری‌ها، رژیم متعادل و سرشار از غذاهای طبیعی و مغذی داشته باشیم.

اگر قصد دارید کالری‌ها را کاهش دهید، مراقب باشید که این کار را بیش از حد انجام ندهید، چون ممکن است به مشکلات جدی منجر شود.

مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از اپلیکیشن‌های شمارش کالری، مخصوصاً در بین جوان‌ترها، می‌تواند منجر به الگوهای غذایی نامنظم و حتی اختلالات خوردن شود. بنابراین، اگر می‌خواهید کالری‌های خود را محدود کنید و در عین حال در معرض این خطرها نیستید، می‌تواند در کوتاه‌مدت مفید باشد.

اما حواستان باشد، کاهش بیش از حد کالری می‌تواند سوخت‌وساز بدن شما را کند کرده و حفظ کاهش وزن را در بلندمدت سخت‌تر کند.

نتیجه‌گیری

کاهش وزن موفق نیاز به رویکردی متعادل و پایدار دارد که تنها بر شمارش کالری‌ها متمرکز نباشد. هرچند شمارش کالری می‌تواند ابزار مفیدی باشد، اما نباید تنها معیار ما برای انتخاب غذا باشد. بهتر است بر روی تغذیه‌ای

متمرکز شویم که شامل غذاهای کامل، مغذی و سرشار از فیبر است و سلامت کلی بدن را حفظ می‌کند. کاهش بیش از حد کالری، علاوه بر اینکه ممکن است به مشکلات جسمی و روحی منجر شود، می‌تواند متابولیسم بدن را کند کرده و حفظ کاهش وزن را در درازمدت دشوارتر کند. همچنین، پشتیبانی اجتماعی و تمرین عادات سالم مانند غذا خوردن آگاهانه و آماده‌سازی وعده‌های غذایی می‌تواند به پایداری و موفقیت در مسیر کاهش وزن کمک کند. در نهایت، داشتن رویکردی متعادل که سلامت ذهن و بدن را در اولویت قرار می‌دهد، کلید موفقیت بلندمدت است. به یاد داشته باشید که کاهش وزن با هدف سالم بودن می‌باشد پس سلامتی خود را فدای کم کردن وزن نکنید. و در کنار استفاده از یک رژیم غذایی متعادل ورزش را نیز فراموش نکنید. لطفا سوالات، پیشنهادات، نظرات و تجربیات خود را در بخش ارسال نظرات و پیشنهادات با ما و مخاطبین ما در میان بگذارید.